Breastmilk Storage & Handling

Freshly expressed breastmilk storage guidelines *(for healthy term babies)*				
Room temperature	Cooler with Medela ice packs	Refrigerator	Freezer	Thawed breastmilk
4–6 hours at 19–26°C	24 hours at 15°C	3–8 days at 4°C	6–12 months -18–-20°C	Use within 24 hrs

Storage

Steps for Storage (Please check with your hospital or health care professional for specific storage instructions, if needed.)

Test prior to freezing
In rare cases stored milk may develop an off odour. Fill 1 or 2 bags and freeze for 24 hours as a test prior to storing significant quantities of milk.

1. Wash hands before touching bottles/bags and avoid touching the interior of bottles or caps.
2. Pump or express into clean bottles. If using Pump & Save bags, always use a new bag.
3. Label bottles or bags with the collection date if you are not using the milk immediately.
4. Freeze milk in small portions, 60 ml to 120 ml per bottle or bag. Smaller amounts thaw more quickly.
5. When freezing breastmilk, do not fill bottles more than 3/4 full and bags more than 150 ml to allow room for liquid to expand. Cool milk prior to freezing. Never refreeze breastmilk that has been thawed.
6. Use solid lids and seal bottles tightly if you intend to refrigerate breastmilk for several days or freeze it.
7. Do not store breastmilk in the door of the refrigerator.

Thawing

CAUTION – Never thaw or warm breastmilk in a microwave or in boiling water. High temperatures will destroy important nutrients unique to breastmilk and can increase risk of scalding baby.

Tips

- Do not use hot water to thaw breastmilk as overheating breastmilk can destroy many of the unique and beneficial properties it provides your baby.
- Once thawed, milk can be stored in the refrigerator for up 24 hours.
- It is not recommended that breastmilk be thawed at room temperature.

Tips for Thawing Breastmilk

1. Thaw breastmilk using one of these methods:
   a) Thawing with water: Place sealed container of frozen breastmilk in a bowl of cool water or hold under cool running water. Once the milk is liquid, but still chilled, dry bottle/bag and store in refrigerator until ready to use.
   b) Thawing in the refrigerator: Place frozen breastmilk in refrigerator overnight.
2. Once thawed, swirl container/bag to blend fat which may have separated during storage.
3. Feed thawed milk immediately or store in refrigerator for up to 24 hours.
4. If travelling or transporting breastmilk to another location, a cooler carrier equipped with ice packs will help keep breastmilk cool until you reach your destination.

CAUTION – Do NOT let thawed breastmilk sit out at room temperature.

Warming

CAUTION – Never thaw or warm breastmilk in a microwave or in boiling water. High temperatures will destroy important nutrients unique to breastmilk and can increase risk of scalding baby.

Tips

- Before warming breastmilk – ensure that hot water tap settings do not exceed 50°C.
- Have a thermometer you use only for measuring breastmilk temperature.

Steps for Warming Breastmilk

1. Breastmilk can be warmed by standing the bottle in warm water or holding under running warm water while continuously swirling the milk. Water temperature should not exceed 50°C.
2. Warm approximately 2 minutes for each 50 ml of breastmilk to achieve a temperature not exceeding 37°C.
3. To test temperature of breastmilk:
   a) With thermometer:
      - Swirl milk for a few seconds.
      - Insert a clean thermometer into the middle of the bottle, taking care not to touch the bottom.

   NOTE: Temperature of breastmilk should not exceed 37°C.
   b) Without thermometer:
      - Swirl milk for a few seconds;
      - Hold bottle against inside of wrist. If bottle is warming your skin – then breastmilk is too hot.
      - Let cool. Bottle temperature should feel the same as your wrist temperature.

CAUTION – Always test temperature of breastmilk before feeding to baby and ensure it does not exceed the maximum temperature of 37°C.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

medela

Ensemble d'accessoires pour l'alimentation au lait maternel

■ Instructions

FR

Compresses d'allaitement jetables

1. Placer la compresse avec l'adhésif dans le haut du bonnet.
2. Position du pli vers le bas du bonnet.

Bouteilles pour lait maternel

Recommandations importantes

Lisez toutes les instructions avant utilisation

- Les bouteilles et ses pièces en plastique deviennent cassantes lorsqu'elles sont gelées et peuvent se briser si on les échappe.
- Les bouteilles et ses pièces peuvent s'endommager si elles sont mal manipulées, échappées, fermées trop serré ou entrechoquées.
- Prenez des mesures adéquates lors de la manipulation des bouteilles et ses pièces.
- Ne pas utiliser le lait maternel si les bouteilles ou ses pièces sont endommagées.
- Respectez les recommandations de nettoyage suivantes.
- Toujours utiliser ce produit sous la surveillance d'un adulte. Toutes les pièces qui ne sont pas utilisées doivent être conservées hors d'atteinte des enfants.
- Toujours vérifier la température du contenu de la bouteille avant de le donner à votre bébé (risque de brûlure).
- Ne pas chauffer le lait maternel au micro-ondes; cela pourrait conduire à un réchauffement inhomogène et votre bébé pourrait alors se brûler.

Nettoyage et hygiène

- Utiliser de l'eau potable pour le nettoyage.
- Nettoyer chaque pièce immédiatement après utilisation pour éviter que des résidus de lait ne sèchent et pour empêcher la prolifération de bactéries.

Avant la première utilisation
- Démonter, laver et rincer tous les pièces.
- Placer les pièces dans un récipient suffisamment grand.
- Le remplir d'eau froide jusqu'à recouvrir les pièces.
- Chauffer et laisser bouillir 10 minutes.
- Sortir les pièces du contenant et les laisser égoutter.
- Sécher les pièces avec un chiffon propre.

Après chaque utilisation
1. Séparez toutes les pièces.
2. Rincez à l'eau froide pour enlever le résidu du lait maternel.
3. Trois (3) méthodes pour le nettoyage des bouteilles:
   - Manuelle: lavez dans l'eau chaude savonneuse et rincez.
   - Lave-vaisselle*: lavez au lave-vaisselle en utilisant l'étagère du haut.
   - Micro-ondes*: désinfectez aux micro-ondes avec les sacs Quick Clean Micro-Steam de Medela.
4. Laissez sécher sur une serviette propre.

***REMARQUE : La couleur du produit peut changer avec l'utilisation. Ceci n'affecte toujours pas la qualité.**

CONSERVER CE MODE D'EMPLOI

Medela Canada, Inc. 4160 Sladeview Cres., #8, Mississauga, ON, L5L 0A1
Tél. : 1.800.435.8316 Télec. : 1.800.995.7867
info@medela.ca **www.medela.ca**

Pump & Save, Micro-Steam et Quick Clean sont des marques de commerce de Medela Inc. Medela est une marque déposée de Medela Holding AG.

Sacs pump & save

1. Ouvrez doucement au dessus de la fermeture éclair, en faisant attention de ne pas déchirer le haut de la ligne perforée.
2. Placez le sac autour du collet de la téterelle. S'assurer que la valve et la membrane sont dans la même direction que la téterelle (côté blanc de la membrane vers vous). **REMARQUE : la valve et la membrane ne doivent pas toucher le sac, lors de l'extraction.**
3. Libérez l'attache jaune en pelant comme indiqué.
4. Enroulez l'attache sur le dessus de la téterelle.
5. Pelez l'étiquette de papier du bout de l'attache et collez au côté opposé du sac. **REMARQUE : bien coller le bout de l'attache au sac, au-dessus de la perforation.**
6. Commencez à exprimer. Remplissez le sac sans dépasser le point de repère de 150ml. **REMARQUE : le lait maternel augmente de volume lors de la congélation; ne pas trop remplir. Si le sac est trop plein, l'expansion du lait maternel pourrait entraîner une déchirure dans le matériau du sac provoquant une fuite.**
7. Une fois que vous aurez fini d'exprimer, détacher le sac en déchirant à la ligne perforée juste au-dessus de l'étiquette. Le fond plat du sac lui permettra de se tenir debout solidement tandis que vous débranchez et rangez votre tire-lait. Pour enlever l'attache de la téterelle, déchirez-la et jetez avec la partie supérieure du sac.
8. Aplatissez le sac au-dessus du lait pour enlever l'air du sac et glissez la fermeture pour bien fermer le sac.
9. Inscrivez sur l'étiquette du sac la date et le montant exprimé.

Pour éviter toute fuite accidentelle
1. Vérifiez que la glissière du sac est fermée correctement.
2. Si du lait est coincé dans la glissière, essayez de le nettoyer. Le lait augmente de volume durant la congélation, et il pourrait causer des fuites.
3. Manipulez les sacs avec soin lorsqu'ils sont congelés. Attention de ne pas les faire tomber ou les cogner.
4. Entreposez les sacs en position verticale pour éviter de les endommager. Evitez d'entreposer les sacs à plat ou par dessus l'un de l'autre.

Les sacs Pump & Save sont pour usage unique. Jetez le sac après utilisation.

Conservation et manipulation du lait maternel

Directives de conservation du lait fraîchement exprimé
(pour les bébés en bonne santé et nés à terme)

Température ambiante	Refroidir avec éléments refroidisseurs Medela	Réfrigérateur	Congélateur	Lait maternel décongelé
4–6 heures à 19–26°C	24 heures à 15°C	3–8 jours à 4°C	6-12 mois à ¯18–¯20°C	Utiliser dans les 24 heures

Conservation

Étapes à suivre pour Conserver le lait maternel : (Veuillez vous renseigner auprès de l'hôpital ou votre professionnel de la santé pour des instructions de conservation spécifiques.)

Il est recommandé de faire un essai
Très rarement, le lait entreposé peut développer une odeur atypique. Commencez par faire un essai de congélation d'un ou 2 sacs pendant 24 heures avant de congeler de grandes quantités de lait.

1. Lavez-vous les mains avant de toucher les bouteilles/sacs et évitez de toucher l'intérieur des bouteilles ou des capuchons.
2. Effectuez l'expression dans des bouteilles propres. Pour les sacs, toujours en utiliser un nouveau.
3. Étiquetez les bouteilles ou sacs avec la date d'expression si vous n'utilisez pas le lait immédiatement.
4. Congelez le lait en petites portions, soit entre 60ml et 120ml par bouteilles ou sacs de congélation. Les petites quantités se décongèlent plus rapidement.
5. Lorsque vous congelez le lait, ne remplissez pas les bouteilles au-delà des 3/4 du volume et les sacs au-delà de 150ml, afin de permettre une expansion du liquide. Refroidissez le lait avant de le congeler. Ne recongelez jamais du lait maternel qui a été décongelé.
6. Utilisez des couvercles solides et fermez les bouteilles de manière étanche si vous avez l'intention de réfrigérer le lait maternel pendant plusieurs jours ou si vous souhaitez le congeler.
7. Ne conserver pas le lait maternel dans la porte du réfrigérateur.

Décongeler

ATTENTION – Ne jamais chauffé ou décongelé le lait maternel aux micro-ondes ou à l'eau bouillante. Des températures élevées peuvent détruire les substances nutritives importantes dans le lait maternel et risquer de causer des brûlures au bébé.

Conseils
- Ne pas utiliser l'eau chaude pour décongeler le lait maternel. Surchauffer le lait maternel peut détruire la plupart des propriétés uniques et bénéfiques qu'elles procurent à votre bébé.
- Une fois décongelé, le lait peut être conservé dans le réfrigérateur jusqu'à 24 heures.
- Il n'est pas recommandé que le lait maternel soit décongelé à température ambiante.

Étapes à suivre pour décongeler le lait maternel
1. Décongelez le lait en utilisant l'une de ces façons :
   a) Décongeler avec de l'eau : Mettez le contenant fermé de lait maternel congelé dans un bol d'eau tiède pendant 30 minutes environ, ou tenez-le sous l'eau tiède sous le robinet. Lorsque le lait est liquide mais encore froid, essuyez la bouteille et placez-la au réfrigérateur jusqu'à utilisation.
   b) Décongeler au réfrigérateur : Placez le lait congelé au réfrigérateur pour une nuit.
2. Lorsque le lait est décongelé, secouez le contenant pour mélanger le gras qui aurait pu se séparer pendant la conservation.
3. Donnez immédiatement le lait décongelé au bébé ou conservez-le au réfrigérateur jusqu'à 24 heures.
4. Si vous transportez le lait maternel à un autre endroit, un élément refroidisseur permettra de conserver le lait maternel au froid jusqu'à ce que vous soyez arrivé à destination.

ATTENTION – Ne laissez pas le lait maternel décongelé à température ambiante, sans réfrigération.

Réchauffer

ATTENTION – Ne jamais chauffé ou décongelé le lait maternel aux micro-ondes ou à l'eau bouillante. Des températures élevées peuvent détruire les substances nutritives importantes dans le lait maternel et risquer de causer des brûlures au bébé.

Conseils
- Avant de réchauffer le lait maternel – assurez-vous que les paramètres du robinet d'eau chaude n'excèdent pas 50°C.
- Ayez un thermomètre que vous utilisez uniquement pour mesurer la température du lait maternel.

Étapes à suivre pour réchauffer le lait maternel
1. Le lait maternel peut être réchauffé en mettant la bouteille fermé de lait maternel congelé dans un bol d'eau chaude, ou le tenant sous l'eau chaude sous le robinet. La température de l'eau ne doit pas dépasser 50°C.
2. Réchauffez environ 2 minutes pour chaque 50ml de lait maternel pour atteindre une température ne dépassant pas 37°C.
3. Pour tester la température du lait maternel :
   a) Avec thermomètre :
      - Secouez le lait pendant quelques secondes.
      - Insérez un thermomètre propre au milieu de la bouteille, en prenant soin de ne pas toucher le fond. **REMARQUE : La température du lait maternel ne doit pas dépasser 37°C.**
   b) Sans thermomètre :
      - Secouez le lait pendant quelques secondes.
      - Tenir la bouteille contre l'intérieur du poignet. Si la bouteille est chaude sur votre peau, le lait maternel est trop chaud
      - Laissez-le refroidir. La température de la bouteille doit être la même que la température de votre poignet.

ATTENTION – Vérifiez toujours la température du lait maternel avant de nourrir bébé et assurez vous que la celle-ci ne dépasse pas la température maximale de 37°C.